

Richtiges Walking - darauf kommt es an

Jeden Monat gibt es

bei Dets eine praktische Übung für Nordic Walker. Für die Walker wollen wir jetzt auch mehr tun. Dieses Mal zeigen wir die grundlegende Walking-Technik, denn nur so können alle Vorteile dieser Sportart entfaltet werden: schonendes Training vieler Muskelpartien (man spricht auch von „Ganzkörpertraining“), mehr Gelenkigkeit und ein angepasstes Herz-Kreislauftraining.

Walking ist überall, auch im Urlaub und auch bei Schnee und Eis möglich (siehe unsere Übung „Walking im Winter“). Zur Ausrüstung: Wichtig ist erst einmal nur ein Paar Walkingschuhe, damit Ihr Fuß wirklich abrollt. Wer Spaß am Walken findet, findet schnell heraus, was er/sie an Bekleidung, Socken, Pulsuhr, Sonnenbrille, Cap, Trinkflaschen und anderem Schönen mehr benötigt. Power- oder Sportwalking/ Sportgehen kann übrigens bis zum Leistungssport betrieben werden und erfordert dann ein spezielles und intensives Training.



Blick nach vorn

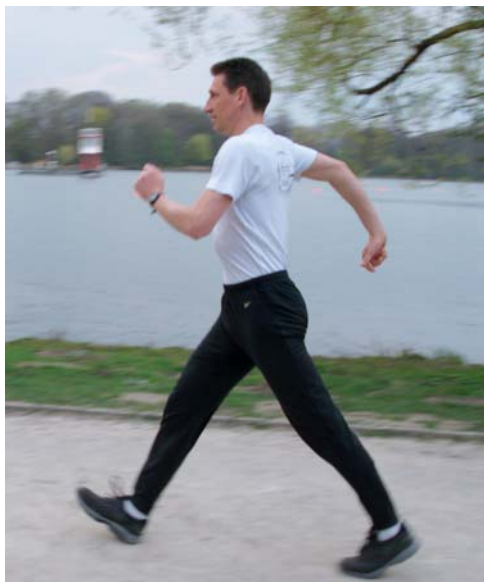
Walking ist schlicht gesagt, schnelles, sportliches Gehen. Walking kann gemütlich oder flott, meditativ und entspannend, mit Power oder mit Sportgeräten durchgeführt werden. Kennzeichen ist ein raumgreifendes aktives Abrollen über den ganzen Fuß mit einem kräftigen Abdruck der Zehen. Walkerinnen und Walker gehen etwas schneller als normal, sie gehen locker und unverkrampft. Die Fußspitze wird zuerst



Aufrechter Gang



Die Zehenspitze anziehen!

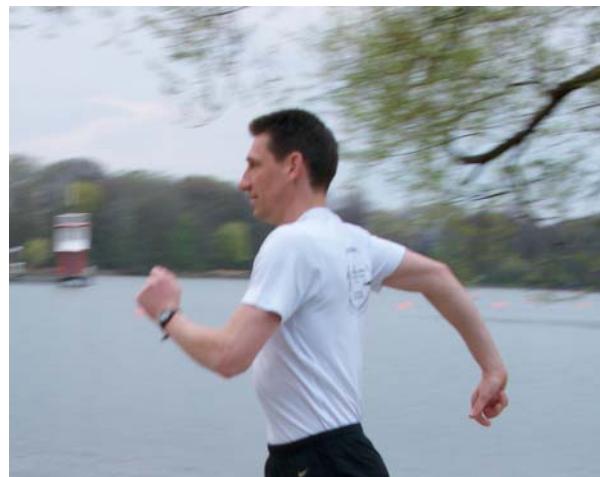


Lange, aber nicht zu lange Schritte

nach oben gezogen, dann der Fuß mit der Ferse aufgesetzt und der ganze Fuß aktiv von der Ferse bis zur Zehenspitze abgerollt.

Der Körper wird beim Walken aufrecht gehalten und der Brustkorb leicht angehoben. Der Blick prüft auch den Boden, ist aber klar nach vorne gerichtet.

Der Armschwung wird aktiv ausgeführt – vergleichbar mit dem Armschwung bei einem Sprintstart der Läufer. Walker halten die Arme leicht angewinkelt und schwingen sie *seitlich* neben dem Körper. Ein Überkreuzen vor dem Körper wird vermieden, da das die Vorwärtsrichtung bremst. Vielmehr werden die Ellenbogen kräftig nach hinten geschwungen. Dieser Impuls beschleunigt und verstärkt den Fußabdruck = Tempoaufbau, und so wird auch der Schultergürtel gekräftigt und beweglicher.



Die Ellenbogen bringen den Schwung

Die Arme schwingen diagonal zueinander, also rechter Arm mit linkem Fuß und linker Arm mit rechtem Fuß. Die Hände werden locker gehalten. Wenn man eine Trink- oder sonstige Pause einlegt, kann man die Arme auch etwas ausschütteln.

Walker atmen ruhig ein und aus.



Die Arme schwingen ...



...seitlich vom Körper



Die Arme schwingen unverkrampft mit

Damit werden weitere Muskelgruppen aktiviert und gekräftigt.

Eine Walking-Einheit sollte mindestens 30 bis 40 Minuten dauern. Sie sollten versuchen, wenigstens drei- bis viermal pro Woche zu trainieren. Je besser Sie die Technik umsetzen und nutzen wollen, desto eher sollten Sie einen Kursus oder ein Kompaktcoaching in Anspruch nehmen.

Wie beim Nordic Walking kann auch nach einiger Zeit eine Auffrisch-Einheit helfen, die Technik korrekt zu beherrschen und interessante Variationen kennen zu lernen.

Übungen für Nordic Walker, für ambitionierte Nordic Walker und für Walker finden Sie auf unserer Homepage www.laufshop.de | Nordic Walking auf der Homepage empfehlen wir schöne Laufstrecken, Walking Parks, -treffs und –wettkämpfe, die auch Walkern und Walkerinnen Abwechslung bringen können.

Fragen an Dipl.-Sportlehrer Michael Schneider bitte an Tel. (0511) 56 36 771, Fax (0511) 56 36 772 oder Mobil (0177) 75 39 731, oder eMail gesundheitschneider@t-online.de. Michael Schneider ist 7-facher Welt- und Europameister im Sportgehen (M40). Er unterrichtet Einzelne und Gruppen in Walken, Laufen, Nordic Walken.

Impressum: April 2010. Übung Richtiges Walking. Info von Dets Laufshop. Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34 36, Telefax: 0511/ 32 01 97, E-Mail: info@laufshop.de. Text: Stefan Weigang/Michael Schneider, Fotos: Weigang